Owsianka migdałowa

Migdały urozmaicają smak tradycyjnej owsianki, bogatej w białko i błonnik, a ponadto zwiększają w niej zawartość przeciwutleniaczy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2/3 szklanki (80 g) całych migdałów lub 1/2 szklanki (55 g) mielonych
1 i 1/2 szklanki płatków owsianych, jęczmiennych lub ryżowych
4 szklanki (1 l) wody
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej
chude mleko krowie lub sojowe, do podania
miód, do podania
jabłko, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Migdały zemleć w blenderze, a następnie przełożyć do dużego

rondla o grubym dnie.

2) Wlać wodę. Dodać płatki, cynamon i gałkę muszkatołową. Doprowadzić owsiankę do wrzenia, a następnie gotować około 15 minut na małym ogniu, aż płatki będą miękkie.

3) Podawać ją z mlekiem i odrobiną miodu, ozdobioną kawałkami jabłka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 262 kcal, 8 g białka, 14 g tłuszczu (2 g NKT), 23 g węglowodanów (1 g cukru), 5 g błonnika, 4 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock